

МБОУ СОШ №21 г. Белгорода

«Здоровый образ жизни школьника»
классный час в 6 «Г» классе
учитель биологии Смирнова Ю.А.



**МОЕ ЗДОРОВЬЕ
В МОИХ РУКАХ**

Цель: Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека.

- Главное в жизни - это здоровье!
 - С детства попробуйте это понять!
 - Главная ценность - это здоровье!
 - Его не купить, но легко потерять.
-
- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
 - Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Как говорится: «Здоровье- это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».
 - Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

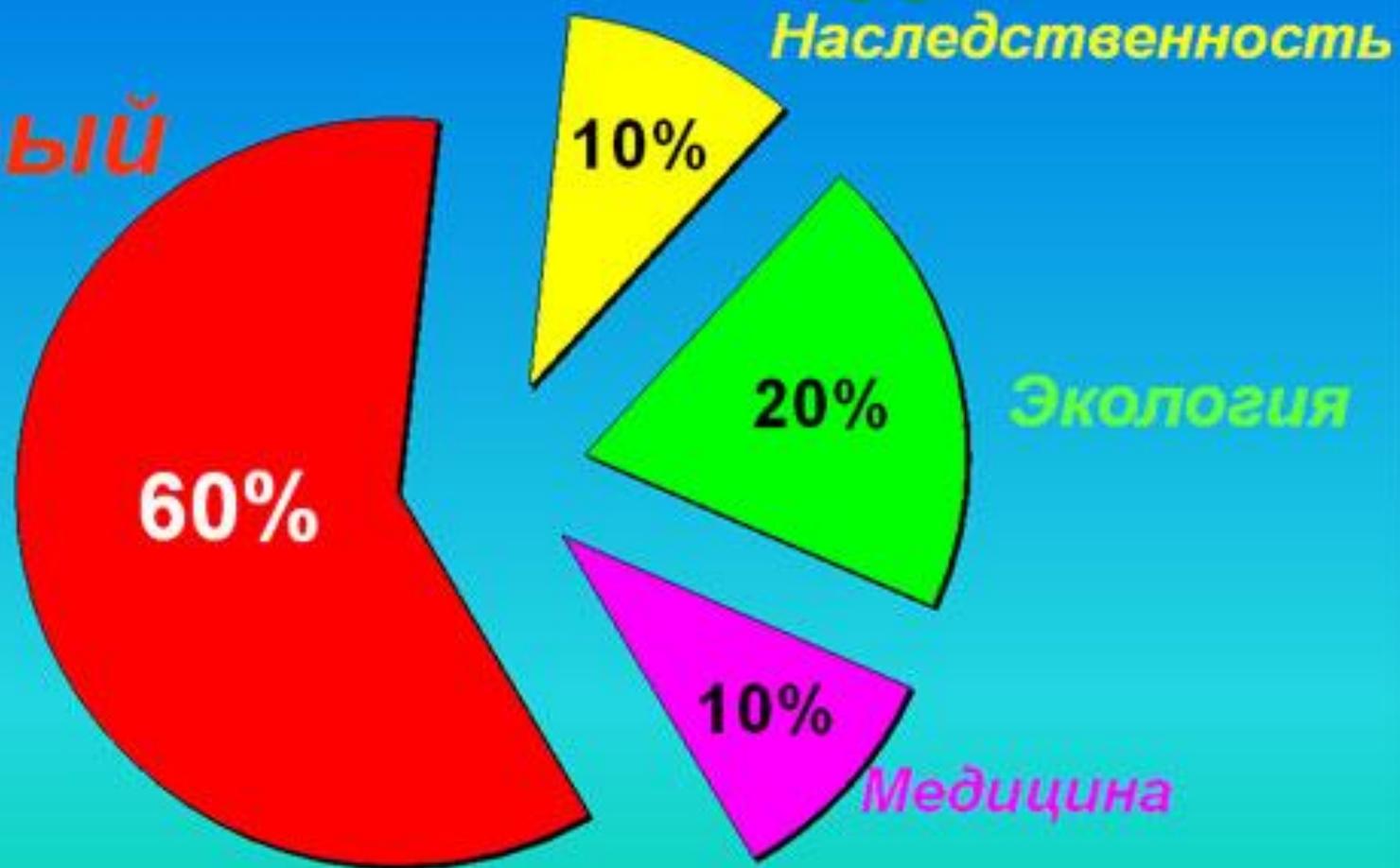
- **Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.**



- **Здоровье –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.**
- **Нет здоровья - нет и настроения, нет и счастья.**

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



Что способствует сохранению и укреплению здоровья

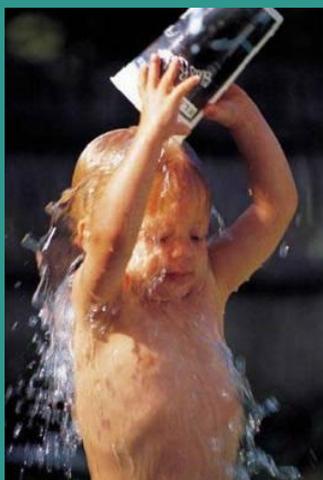
- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- личная гигиена
- оптимальный уровень двигательной активности
- безопасное поведение дома, на улице, на работе
- отказ от саморазрушающего поведения

Режим дня школьника

- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- Сон

Закаливание

- Солнце,
воздух и вода
–
Наши лучшие
друзья!



Зачем мы едим?

Питание – основной источник жизни.

Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.

Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.

Пища- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.

Еда – повод для общения людей.

Еда – средство лечения от многих болезней.



Вода

«Вода!

У тебя нет ни
вкуса, ни цвета, ни запаха!
Тебя невозможно описать!
Тобой наслаждаются, не
ведая, что ты такое.
Нельзя сказать, что ты
необходима для жизни,
ты – сама жизнь!»



- Антуан де Сент-Экзюпери

Питаться школьник должен

- четыре-пять раз в день в определенно время
- это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения



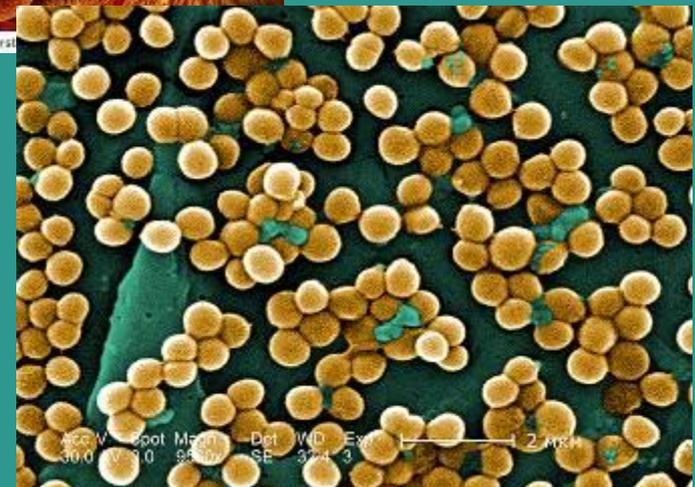
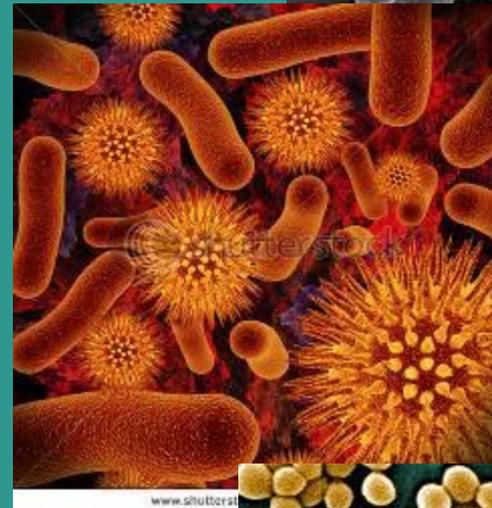
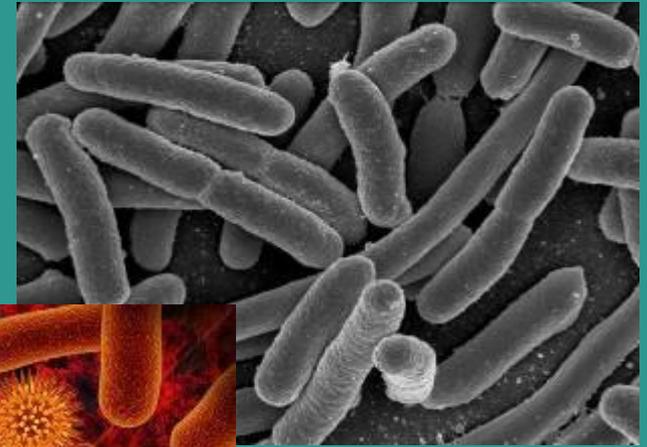
«Чистота — залог здоровья».

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Воздух

- Вместе с пылью в воздухе всегда содержатся бактерии и микробы. В 1м^3 воздуха класса до начала занятий 2600 микробов, а концу занятий – 13500. Из одной бактерии через каждые 30 минут образуется две.
- Для организма вреден воздух душных помещений: в нем много ядовитых газов – аммиака, сероводорода, углекислого газа. Нужно следить за чистотой воздуха помещения





Будьте здоровы